这样戒烟更有效

烟草危害究竟有多大?戒烟后出现不适该怎么办?“干戒”能成功吗?5月31日是世界无烟日,首都师范大学附属北京胸科医院呼吸与危重症医学科、戒烟门诊副主任医师李敏给出了专业解答。

二手三手烟也伤人

很多人知道吸烟可能导致肺癌,李敏提醒,烟草烟雾的攻击目标是全身。呼吸系统首当其冲,烟雾会破坏气道纤毛,引发慢阻肺甚至肺癌。与此同时,尼古丁和一氧化碳使血管收缩、心跳加快、血液黏稠度增加,血管内皮受损,高血压、心梗和脑卒中的风险随之明显上升。此外,牙齿变黄、骨质疏松、胃溃疡、精子质量下降、胎儿发育受影响……可以说,几乎没有器官能完全幸免。

“容易被忽视的是二手烟和三手烟。”李敏介绍,二手烟是烟草燃烧端释放的烟雾与吸烟者呼出的烟雾混合形成的环境烟雾,已被列为明确的致癌物;三手烟,指的是烟雾颗粒吸附在衣物、头发、皮肤、地毯、窗帘等表面,在密闭环境中可以残留数天甚至更久,常规清洁难以根除。

李敏强调,不在孩子面前吸烟,并不等于孩子就安全了。只要家里有人吸烟,烟雾中的有害颗粒就会附着在地面、物品表面,形成三手烟。婴幼儿在地上爬、用手抓东西、吃手,很容易把这些有害物质带入口中,从而诱发哮喘、呼吸道感染,严重时甚至可能危及生命。老年人如果长期处于这样的环境中,原有的基础性疾病也容易加重。

戒烟初期虽煎熬,却是身体在变好!

很多烟民尝试自行戒烟后,出现一些不适:焦虑、易怒、睡不着觉,食欲大增,甚至咳嗽比吸烟时还厉害。李敏解释,这些恰恰是身体正在恢复的信号——

情绪波动和睡眠障碍大多出现在戒烟最初的一两周到一个月内,这是因为大脑暂时失去了尼古丁的刺激;食欲增加是因为尼古丁不再抑制食欲,味觉和嗅觉逐步恢复,体重可能有所上升,通常为几公斤,完全可以通过适度运动和控制饮食来调节;至于咳嗽加重,反而是好事,因为气道的纤毛重新开始工作,正在把肺里的焦油和黏液排出去,这是一个“自净”的过程。这些戒断反应一般在一个月左右会明显缓解。

要想戒烟别硬扛

“靠意志力‘干戒’,成功率不足10%,很多人撑不过一周就复吸了。”李敏提醒,烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病,需要科学干预。

有效的方法之一,是到戒烟门诊做全面评估。医生会通过专门的量表判断烟瘾属于轻度、中度还是重度。轻中度依赖者可以尝试尼古丁替代疗法,比如贴片或咀嚼胶,来缓和戒断反应;中重度依赖者需要处方药物,如伐尼克兰、安非他酮等,虽然可能出现轻微头晕、恶心,但大多数人能够耐受,戒断效果也更强。

李敏介绍,中青年人在药物的帮助下,往往一周内就能启动完全戒烟;对于烟龄长、年龄大的吸烟者,循序渐进往往更容易坚持,可设定一个2~3周的过渡期,先逐步减少吸烟量,再确定“戒烟日”,同时争取家人的理解和支持,平稳度过情绪波动期。

此外,很多人误以为低焦油香烟或电子烟危害更小,甚至用它们来辅助戒烟。李敏明确表示,这是错误做法——低焦油香烟会让吸烟者不自觉地吸得更深、更多,实际吸入的有害物质一点没少;电子烟释放的气溶胶同样含有尼古丁和超细颗粒,会沉降在衣服、头发等表面,形成二手烟和三手烟,加热后还会产生甲醛、乙醛等有害物质。它们并不能帮助戒烟,同样危害健康。(据《人民日报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

乌兰察布金杰新材料有限公司察右后旗12万千瓦源网荷储一体化项目环境影响评价信息公开

本项目环境影响报告书初稿已完成,现进行二次公示,以征求公众意见。

一、报告书全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:查阅电子版报告书的方式和途径:链接:https://pan.baidu.com/s/1CWO4LAINkJeAn4qI0-iO7g,提取码:atdt,如需纸质报告书可与建设单位直接联系。

二、征求意见的公众范围:公众参与人员可以是建设项目周边的居民、企事业机关单位,也可以是当地行政部门和社会各界关心环境保护事业的人士,所提意见按照公众意见调查表的格式要求填写,并署个人姓名及有效联系方式等。

三、公众意见表的网络链接方式:建设项目环评公众意见表下载网址:https://www.js-eia.cn/project/detail?type=1&proid=c97886a9ea0b1b453c96e6562606379a

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:公众可通过向建设单位发送短信、微信、信函、电子邮件等方式发表对本项目建设及环评工作的意见和看法。建设单位联系人赵红光:15848226105,通讯地址:内蒙古自治区乌兰察布市察哈尔右翼后旗。

五、公众提出意见的起止时间:公示时间和报告书的索取时间自发布之日起10个工作日内。

建设单位:乌兰察布金杰新材料有限公司 2026年6月1日

合生远景(内蒙古)生物科技有限公司1000吨/年功能单糖与低聚糖建设项目环境影响评价第二次公示广泛征求公众意见

一、项目概况:性质:新建,地点:内蒙古自治区呼和浩特经济技术开发区沙尔沁工业区,内容及规模:项目建设HMOs专业化生产线,主要生产2'-FL、3-FL、3'-SL、6'-SL、LNT、LNnT、LNTII、LNDFHII八种产品,合计年产能1000吨,新建生产车间、综合仓库、储运设施等以及其他的辅助生产设施。总投资:20000万元

二、建设单位情况:建设单位:合生远景(内蒙古)生物科技有限公司,联系人:葛绍勇 18583315455,地址:内蒙古自治区呼和浩特市经济技术开发区沙尔沁工业区开放大街和创新路交汇处

三、承担评价工作的环境影响评价机构名称:内蒙古添翼环保科技有限公司、韩工 15247112001

四、环境影响报告书简本链接 https://share.weiyun.com/ZeKJfJte

五、提交公众意见表的方式和途径:登陆:https://share.weiyun.com/Agmj5GwM 下载《建设项目环境影响评价公众意见表》反馈于建设单位邮箱:304508608@qq.com

合生远景(内蒙古)生物科技有限公司 2026年6月1日

内蒙古灵圣作物科技有限公司年产4万吨高效除草剂及配套催化剂项目环境影响评价公众参与第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现将该项目有关信息进行公示。

一、环境影响报告书征求意见稿全文的查阅方式:1、电子版报告书网络连接:链接:https://pan.baidu.com/s/17Jy0SnvqTz-egod6fIZBhQ。2、纸质版报告书查阅方式:名称:内蒙古灵圣作物科技有限公司,地点:内蒙古阿拉善盟阿拉善高新技术产业开发区巴音敖包工业园区内蒙古灵圣作物科技有限公司厂区内,联系人:张鑫,联系电话:0483-8193881,邮箱:nmglszwkjyxgs@163.com

二、征求意见的公众范围:听取项目建设区公民、法人和其他组织的意见。

三、公众意见表的网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、提交公众意见表的方式和途径:自公示日期起十个工作日内,公众可通过发送信函、电子邮件等方式,发表对本工程建设及环评工作的意见看法。

内蒙古灵圣作物科技有限公司

长庆油田分公司第五采气厂2026年产能建设项目环境影响评价公众参与第二次公示

报告书征求意见稿已形成:

一、环境影响评价报告书(征求意见稿)及公众意见表查阅:网络链接:https://pan.baidu.com/s/1DupR1OhnS42W25tEGpGaTg?pwd=av8c 提取码:av8c

二、征求公众意见的范围:项目环境影响范围内的公众、法人和其他组织。

三、公众提出意见的起止时间:自公示之日起10个工作日内。

四、公众提出意见的方式和途径:以电话、信函、电子邮件方式提出相关意见和建议。环评单位:陕西立方环保科技服务有限公司,联系人:杨萌 18821679783。

建设单位:中国石油天然气股份有限公司长庆油田分公司第五采气厂,联系人:陶工 18723635809

失联公告

呼和浩特市美通商贸有限责任公司职工包继成,身份证号152302195******0811,单位已多年联系不上你,请在2026年6月1日至2026年6月5日内与单位取得联系,并说明相关情况,若未在上述期限内与单位联系,按自动离职处理,特此公告。

呼和浩特市美通商贸有限责任公司,联系电话:13644887932

减资公告

内蒙古汇阳建设有限公司(统一社会信用代码91150104MADW3F0W96),经公司股东会决议拟向公司登记机关申请减少公司注册资本,原注册资本从2000万元减至1000万元,请债权人于公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应的担保要求,逾期将依法减资,特此公告。

乌海市乌达区五虎山井田南部采空区灾害综合治理工程(变更)项目环境影响报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的有关规定,现向公众公开建设项目环境影响报告书征求意见稿信息。

一、征求意见稿公示情况:1、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1R13p-uyMDWMDtWZdskgqwg,提取码:sqir。2、查阅纸质报告书方式与途径:建设单位现场索取。

二、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

三、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件或其他方式,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。

四、建设单位联系方式:单位名称:乌海市晟泰能源有限责任公司,联系人:包工,联系方式:18504995526

五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

乌海市晟泰能源有限责任公司 2026年06月01日

鄂托克旗煤基固废规模化利用协同生态修复示范项目环境影响评价二次(征求意见稿)公示

《鄂托克旗煤基固废规模化利用协同生态修复示范项目环境影响报告书》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1FGRshy25X6RE-rgQq7Ol_w;提取码:eha8。

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目评价范围内的相关受影响公众

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内公众可通过填写公众意见表邮寄给建设单位、环评单位或以电话、面谈等形式对本项目建设、环境影响及环境影响评价工作提出意见和建议,建设单位联系人:梁总,联系电话:15849703427,建设单位地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市东胜区万利镇再生资源回收工业园区三号103号,评价单位名称:内蒙古蒙亨项目管理有限公司,评价单位地址:内蒙古自治区呼和浩特市回民区攸攸板镇紫云景苑1号楼2单元602

内蒙古库布齐沙漠送电上海工程(配套)煤电项目环境影响评价信息公告

为保障公众环境保护知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关的意见。

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(一)环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:达拉特云网站:https://dlt.nmgcyy.com.cn/application/fcinformation/mobile/?plate_id=158&t=ArticleDetail34102#/ArticleDetail/34102/undefined (二)查阅纸质报告书的方式和途径:公众可前往如下单位查阅:内蒙古库布齐发电有限公司(地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗昭君镇查干沟村;联系电话:18547124616)西南电力设计院有限公司(地址:四川省成都市东风路16号;联系电话:028-81584168)

二、征求意见的公众范围:征求意见的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。

三、公众意见表的网络链接:同环境影响报告书征求意见稿全文网络链接。

四、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目环境影响和环境保护措施有关的建议和意见,请在上述网络连接下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格按如下方式邮寄或邮件至建设单位。单位名称:内蒙古库布齐发电有限公司,收件人:杜大海,地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗昭君镇查干沟村,邮编:014323,邮箱:603739200@qq.com

五、公众提出意见的起止时间:本公告发布日期起十个工作日内。

内蒙古库布齐发电有限公司 2026年5月27日

结婚启事

2026年06月01日 农历 丙午年四月十六日

先生何佳辉 女士杨宇玉

于公历2026年06月01日正式结为夫妻。

始于初见,止于终老!

特此公告,敬告亲友,亦作留念

喜结良缘(赫)同喜同贺

声明

本公司全称“包头市鑫一建材有限公司”,我公司与包钢集团合作的任何业务均由我公司法定代表人直接签署为有效,其他任何机构与个人发布任何有关包头市鑫一建材有限公司的信息均为虚假内容。自即日起对于包钢集团以及下属企业,本公司对外所有授权以及盖章的文件全部无效,请注意甄别,提高警惕,避免上当受骗,造成损失本公司不承担任何责任,本公司谴责冒用我公司名义进行诈骗及其他一切侵犯我公司权利的非法行为,一经发现,将随时通过司法手段对此类非法行为予以坚决回击,特此声明。包头市鑫一建材有限公司2026年6月1日

公告

赤峰路达市政工程有限责任公司施工的宁城县天义城区哈河大街东段道路建设工程施工已经竣工验收。

为保障参加该工程的广大劳动者工资、材料费、机械施工费等及时支付,不发生拖欠;如有拖欠请相关人员自公告之日起三十日内及时与我公司联系,以便及时调查处理,逾期没有联系我们公司视同没有拖欠行为。

特此公告

联系电话:0476-8669934

赤峰路达市政工程有限责任公司

2026年5月28日

内蒙古新蒙新科技有限公司10万吨负极材料变更项目征求意见稿公示

建设项目名称:内蒙古新蒙新科技有限公司10万吨负极材料变更项目

项目地址:内蒙古锡林郭勒盟苏尼特右旗朱日和工业园区

项目性质:新建(迁建)

建设单位:内蒙古新蒙新科技有限公司

联系人及电话:王总 13238496552

评价单位:内蒙古蓝卓环保科技有限公司

联系人及电话:陈工 15049795772

征求意见稿链接:https://pan.baidu.com/s/1mnmwKZrBgbqISb1ax5Jqww 提取码:qnq6

公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

2026年5月25日起10个工作日内。

遗失声明

不慎将内蒙古新禹水利水电工程建设有限公司乌拉特中旗建设工程分公司(统一信用代码91150824MAEQR3C08W)的公章遗失,编号15082410016363,声明作废

声 明

卓资县旗下营镇斗金山村孔福贵同志,生于1938年,牺牲于1961年10月巴盟狼山,烈士证明书遗失,持证人:遗孤孔月在(152624196201280316),特此声明

注销公告

呼和浩特市新文道职业培训学校(人社民3150105600013O8)依据国家相关条例规定经举办者和理事会决议,拟向呼和浩特市赛罕区人力资源和社会保障局申请注销登记办学许可证,请债权人于公告发布之日起60日内,向本单位清算组申报债权。

寻亲公告

2025年4月26日。内蒙古呼和浩特市和林格尔县大红城村浑河桥北捡到男婴一名,年龄不足一个月。身体健康无随身携带物品,请孩子的亲生父母及其他监护人持有效证件与毛玲女士联系,电话13214096894,即日起60日无人认领公安机关将依法登记户口。

注销公告

内蒙古医药卫生文化协会(统一社会信用代码51150000MJY233067E)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

遗失声明

●内蒙古广垚煤炭贸易有限公司(统一社会信用代码91150602MAEN65P33Y)遗失公章.财务章.合同章.法人章各一枚,声明作废●郭圣德遗失残疾证,证号152623194511281O1X12,声明作废●郝永清,苏风遗失呼和浩特御江房地产开发有限公司收款收据2张,收据编号:0002467,金额20000.00元;编号0002468,金额799772.00元,开票日期均为2021年11月30日,特此声明作废●阿拉善左旗嘉尔嘎勒赛汉镇工会联合会遗失工会法人资格证书,统一社会信用代码89152921MC27035558,声明作废●锡林浩特市优然牧业有限责任公司工会委员会遗失中国工商银行股份有限公司锡林浩特市支行开户许可证,账号0610034829200036450,核准号J2010000545006,声明作废●鄂尔多斯市恒河劳务服务有限公司(统一代码91150602MAC52JAXX7)遗失公章,声明作废●不慎将包头市慷纳沃物流有限公司以下12台车辆:蒙B4G65挂(证号:150203173720);蒙B6G56挂(证号:150203174364);蒙B0H19挂(证号:150203174580);蒙B4G16挂(证号:150203174605);蒙BA1551(证号:150203175958);蒙BA3892(证号:150203176990);蒙B5J72挂(证号:150203177062);蒙B2J08挂(证号:150203177065);蒙B88438(证号:150203017870);蒙B88453(证号:150203017867);蒙BAM77挂(证号:150203018436);蒙B94542(证号:150203175492)营运证丢失,声明作废●临河区舒果菜粮油经销部(个体工商户)的公章遗失,备案编码1508021006523O,声明作废●本人田方圆,身份证号150203199208264528,不慎将律师执业证丢失,执业机构:内蒙古钢苑律师事务所,执业证类型:专职律师,执业证号:11502202111392397,律师资格证号:A20191502030632,发证机关:内蒙古自治区司法厅,发证日期2021年11月25日,声明作废●新城区关帝庙街樊文花美容院遗失卫生许可证副本,编号:新卫公字[2022]第092号,声明作废●赛罕区星河休闲食品经销部遗失食品经营许可证正本,编号JY11501055186051,声明作废

●内蒙古环球路桥有限公司遗失公章(印章编码1509020009910)及财务专用章(1)(印章编码1509020009911)各一枚,声明作废●山东迩东建筑装饰有限公司遗失由呼和浩特市鹏盛房地产开发有限公司开具的购万锦·誉城小区S8A号楼604号的车位款收据,2024年7月22日,收据号6256313,金额150000元,声明遗失●正镶白旗星耀镇五支箭村集体经济合作社遗失开户许可证,账号052921010400157555,核准号J2021000338701,开户行:中国农业银行股份有限公司正镶白旗支行,声明作废●内蒙古解剖学会遗失社会团体法人登记证书正本,统一社会信用代码51150000502705641P,声明作废●刘日升遗失国有土地使用证,证号:呼郊国用(96)字第00001642号;遗失西菜园乡辛辛板村房屋产权证,证号0005816,声明作废●内蒙古自治区通辽市奈曼旗治安镇新立户村村民委员会遗失基层群众性自治组织特别法人统一社会信用代码证书正副本,统一社会信用代码54150525ME227505X1,声明作废●内蒙古中策文化传媒有限公司(统一代码91150100MA0MXL6X2L)遗失公章一枚,声明作废●昆都仑区泰和仕餐饮店(个体工商户)遗失内蒙古自治区食品生产经营登记证,编号CY15020320250410,声明作废●新城区芳才废旧金属回收站(统一社会信用代码92150102MA0N330C03)遗失公章一枚,声明作废●达拉特旗博雅单采血浆有限公司的原法人章遗失,原法人:吴芳,印章编码1506211006744,声明作废●清水河小城大厨餐饮中心遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150124MACF72BW8N,声明作废●周晓雷遗失蒙F19505的道路运输证,证号:152223004913声明作废●呼和浩特市亲邻融爱综合服务有限公司遗失公章一枚,编号15010210111914,声明作废●达拉特旗韩大农牧有限公司遗失财务章(编号15062110016270)法人章(韩雄,编号15062110016272)各一枚,声明作废●呼和浩特市玉泉区兴越茶行遗失食品经营许可证副本,编号JY11501040007940,声明作废●鄂托克旗天马青少年校园足球俱乐部(统一社会信用代码52150624MJ2501000U)遗失公章一枚,声明作废●敖汉旗志勤建筑劳务分包有限公司(代码91150430MA0R5UP77Y)公章丢失,声明作废●内蒙古医科大学穆欣(学号2024041695)遗失学生证,声明作废